



سازمان بیهوشی کشور  
معاونت امور توانبخشی  
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۰

---

## کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فردی که مشکل حرکتی دارد

تمرین‌هایی برای دست‌ها و پاهای ضعیف،  
خشک یا دردناک



سازمان بهداشت جهانی

**عنوان و نام پدیدآور:** کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: تمرین هایی برای دست ها و پاهای ضعیف ، خشک یا دردناک / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور توانبخشی ؛ ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .  
**مشخصات نشر:** تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸.  
**مشخصات ظاهری:** ۲۰ ص . : مصور ؛ ۲۹×۲۲ س م .  
**فروست:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول : [ج. ۹].  
**شابک:** دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- : ج. ۱۰ : ۶- ۳۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸  
**وضعیت فهرست نویسی:** فیبا  
**یادداشت:** عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: exercises: for weak, stiff, or painful..., ۱۹۸۹ .

**موضوع:** توانبخشی - راهنمای آموزشی  
**موضوع:** معلولان - راهنمای مهارت های زندگی  
**موضوع:** معلولان - توان بخشی  
**موضوع:** ناهنجاری اندام ها  
**موضوع:** زخم بستر  
**شناسه افزوده:** سازمان بهداشت جهانی  
**شناسه افزوده:** World Health Organization  
**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه  
**شناسه افزوده:** سازمان بهزیستی کشور . معاونت امور توانبخشی  
**شناسه افزوده:** آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۰]  
**رده بندی کنگره:** HDV ۲۵۵/۸ ۱۰ ج. ۱۳۸۸  
**رده بندی دیویی:** ۳۶۲/۱۷۸۶  
**شماره کتابشناسی ملی:** ۱۹۰۷۴۹۷

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول  
 کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد.  
 تمرین هایی برای دست ها و پاهای ضعیف، خشک یا دردناک (۱۰)  
 مؤلف: سازمان بهداشت جهانی  
 مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه  
 ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور  
 ویراستاران علمی: محسن ایروانی - فاطمه زهرا توکلی  
 صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی  
 چاپ اول: ۱۳۸۸  
 شمارگان: ۲۰۰۰۰ جلد  
 قیمت: اهدایی

## خانواده گرامی

فردی را که آموزش می‌دهید، ممکن است در ناحیه دست‌ها یا پاها، ضعف، خشکی یا درد داشته باشد. تمرین‌های این کتابچه به شما کمک می‌کند تا با روش‌های جلوگیری از خشکی مفاصل و کاهش درد آن‌ها آشنا شده و از بروز آن‌ها جلوگیری نمایید.

### قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد معلول در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر پردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. فرد را مجبور به انجام کاری نکنید.

### در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- دلایل ایجاد ضعف، خشکی یا درد
- تمرین‌های مربوط به دست‌ها
- ۱. تمرین برای فردی که در ناحیه شانه بسیار ضعف، خشکی یا درد دارد.
- ۲. تمرین برای فردی که در ناحیه شانه ضعف، خشکی یا درد کمتری دارد.
- ۳. تمرین برای فردی که مچ و انگشتان دست‌هایش بسیار ضعیف، خشک یا دردناک است.
- ۴. تمرین برای فردی که مچ و انگشتان دست‌هایش ضعف، خشکی و درد کمتری دارد.
- تمرین‌های مربوط به پاها
- ۱. تمرین برای فردی که در ناحیه مفصل سر ران و زانو، ضعف، خشکی یا درد دارد.
- ۲. تمرین برای فردی که در ناحیه مفصل مچ و انگشتان پا ضعف، خشکی یا درد دارد.

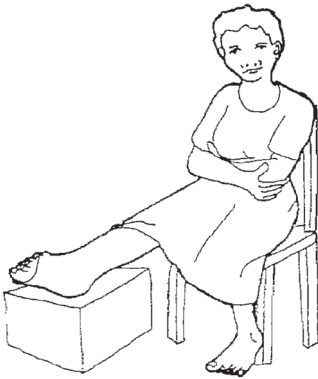
## تمرین های این کتابچه برای چه کسانی مفید است؟

ضعف، خشکی و یا درد دست ها یا پاها معمولاً ناشی از دلایل زیر است:

- فرد به دلیل مشکلات مادرزادی دچار ضعف یا خشکی می گردد.



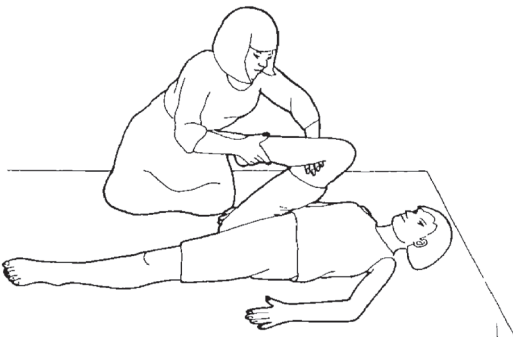
- فرد به دلیل بیماری درازمدت یا آسیب دیدگی بخشی از بدنش بستری بوده و حالا ضعیف شده است.



- یک دست یا یک پای فرد، آسیب دیده (مثلاً شکسته) و مدت طولانی از آن استفاده نکرده است. در نتیجه فقط همان دست یا پا ضعیف یا خشک شده است.

- فرد در یک یا چند مفصل دست یا پا درد دارد و آن ها را کمتر حرکت داده است. بنابراین حالا دست یا پای فرد ضعیف و مفصل ها خشک شده اند.

■ اگر فرد در ناحیه دست ها و پاها درد، خشکی و یا ضعف زیادی ندارد، او را تشویق کنید تمرین ها را تا حد امکان بدون کمک شما انجام دهد.



■ اگر فرد دست یا پاها را خیلی ضعیف، خشک یا دردناک دارد ممکن است نتواند تمرین های این کتابچه را بدون کمک انجام دهد. بنابراین از او بخواهید تا آن جا که می تواند خودش تمرین را انجام بدهد و فقط در مواردی که به تنهایی نمی تواند، به او کمک کنید.

■ اگر فرد به هیچ وجه نمی تواند دست ها یا پاها را حرکت دهد، باید کتابچه مربوط به جلوگیری از خشک

شدن و تغییر شکل دست‌ها و پاها را بخوانید. (کتابچه شماره ۹)

## توصیه‌های ضروری برای انجام تمرین‌ها

۱- به فرد کمک کنید تا تمرین‌ها را دو بار در روز انجام دهد. در صورت انجام این امر، رضایت و خوشحالی خود را به او نشان دهید.

۲- لازم است اغلب این تمرین‌ها برای تمام عمر ادامه یابد. اگر پس از مدتی فعالیت‌های روزانه را به راحتی انجام بدهد، می‌تواند تمرین‌ها را سه بار در هفته یا کمتر انجام بدهد.

۳- مفاصلی را تمرین بدهید که فرد آن را در طی فعالیت‌های روزانه مثل لباس پوشیدن، به سختی حرکت می‌دهد یا مانند مفصل سالم حرکت نمی‌کند.

- اگر فقط یک اندام مشکل دارد، تنها همان اندام را تمرین بدهید.

- اگر تمام مفاصل در معرض خشکی هستند و یا درد دارند، ممکن است تمرین‌ها برای تمام مفاصل لازم باشد.

۴- اگر مفاصل به راحتی خم و راست نمی‌شوند، اغلب گرم کردن مفاصل و عضلات قبل از شروع حرکت آنها کمک کننده است. گرما درد را کم می‌کند و عضلات سفت نرم تر شده و راحت تر حرکت می‌کنند. برای این کار یک کیسه آب گرم را به مدت ده تا پانزده دقیقه روی ناحیه مشکل دار قرار دهید.

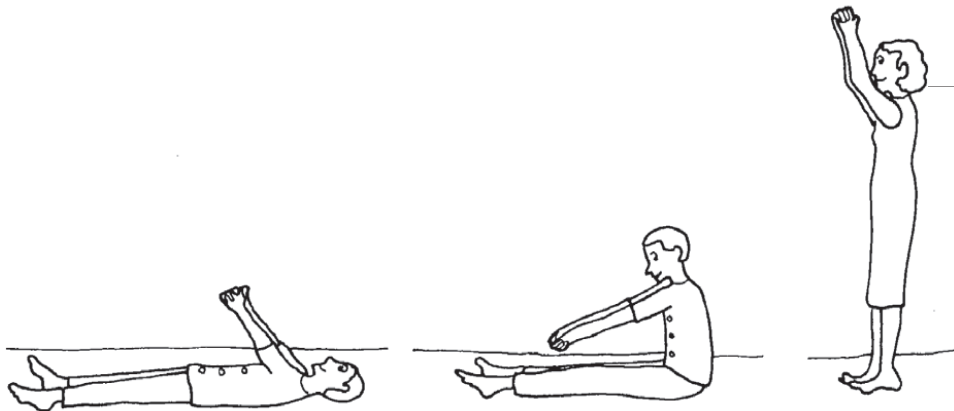
- ممکن است پس از مدتی تمرین‌ها خسته کننده شود و فرد دیگر آن‌ها را انجام ندهد. اهمیت کار را برای او توضیح دهید. پیشگیری از این مشکلات بسیار آسان تر از اصلاح آن‌ها است. این تمرین‌ها باعث انعطاف پذیر و نرم نگه داشتن مفاصل و افزایش قدرت عضلات می‌شود. در نتیجه فرد در طول زندگی درد کم تری احساس می‌کند و به تنهایی کارهای شخصی اش را انجام می‌دهد.

- اگر فرد تحت آموزش شما کودک است، تمرین‌ها را در حین بازی انجام بدهید.

این تمرین‌ها باعث انعطاف پذیر و نرم نگه داشتن مفاصل و افزایش قدرت عضلات می‌شود. در نتیجه فرد در طول زندگی درد کم تری احساس می‌کند و به تنهایی کارهای شخصی اش را انجام می‌دهد.

## تمرین های مربوط به دست ها

هر فرد با توجه به شرایط جسمی اش، در حالت خاصی بهتر می تواند تمرین دست ها را انجام دهد. سعی کنید بهترین وضعیت را برای فرد تحت آموزش خود پیدا کنید. ممکن است به پشت روی زمین یا تخت دراز بکشد یا روی زمین یا صندلی بنشیند و یا سرپا بایستد. برای انجام هر تمرین با توجه به شرایط فرد، یکی از این حالت ها را انتخاب کنید.



### ۱- تمرین برای فردی که در ناحیه شانه بسیار ضعف، خشکی یا درد دارد

بی حرکت نگه داشتن شانه پس از مدت کوتاهی باعث خشکی مفصل و مشکلات بعدی نظیر عدم توانایی بالا بردن دست ها می گردد. برای پیشگیری از این مشکلات تمرین های زیر را به او یاد بدهید:



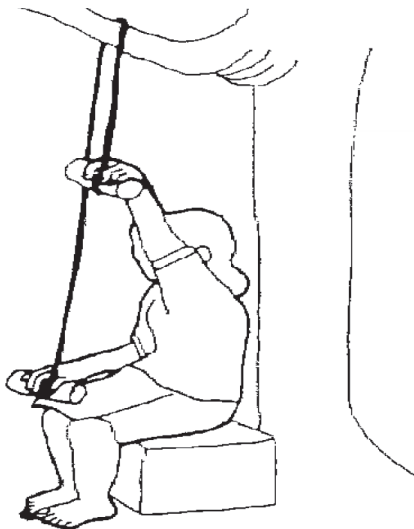
#### تمرین شماره ۱

- طنابی را از روی شاخه محکم درخت یا گیره ای در سقف اتاق رد کنید. فرد باید روی چهارپایه ای زیر شاخه درخت به شکلی بنشیند که طناب آویزان شده در سطح شانه او قرار بگیرد. دو دستگیره به انتهای طناب وصل کنید.

- در حالت نشسته، باید هر یک از دستگیره‌ها را به یک دست بگیرد.



- سپس با دست سالم طناب را به طرف پایین بکشد تا دست ضعیف، خشک یا دردناک بالا برود.  
هنگامی که دست ضعیف تا حد ممکن به سمت بالا کشیده شد، فرد به آرامی با بالا آوردن دست سالم، تلاش می‌کند دست ضعیف را پایین بیاورد.

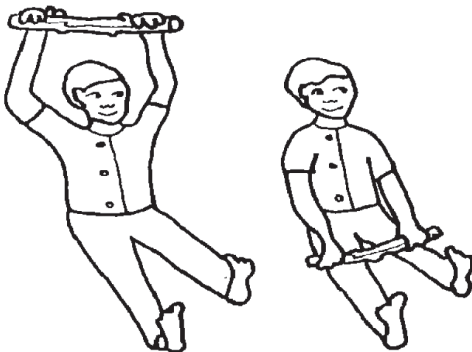


این حرکت را حداقل روزی دو بار و هر بار ده مرتبه تکرار کند.

## تمرین شماره ۲



یک قطعه چوب یا هر چیز مشابه دیگری را تهیه کنید، قطعه را می‌توانید از شاخه درخت قطوری بسازید.



فرد باید قطعه چوب را با هر دو دست به بالای سر ببرد. دست قوی می‌تواند در بالا بردن دست ضعیف، خشک یا دردناک به آن کمک کند.

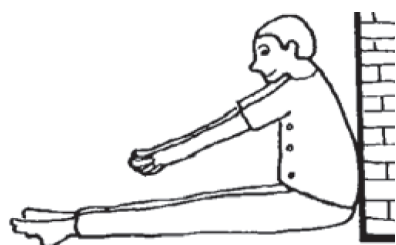
این تمرین را حداقل روزی دو بار و هر بار ده مرتبه تکرار کند.

اگر این تمرین ها را انجام ندهید، مفصل شانه خشک می شود و دیگر دست به آسانی به طرف بالا حرکت نمی کند. اگر شانه هیچ حرکتی ندارد، حتماً با توان یار محلی مشورت نمایید.

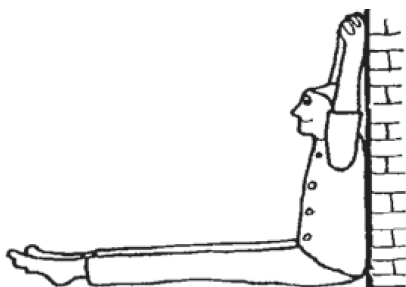
## ۲-تمرین برای فردی که در ناحیه شانه ضعف، خشکی و یا درد کمتری دارد

اگر شانه های فرد خیلی ضعیف، خشک و دردناک نیست باید به او تمرین های زیر را یاد بدهید.

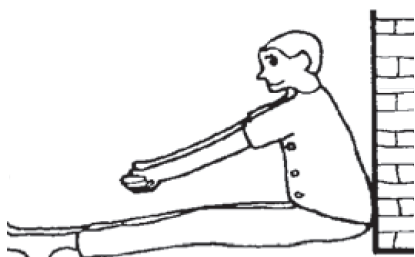
### تمرین شماره ۱



- دست ها را در یکدیگر قفل کرده و در جلوی سینه نگه دارد. آرنج ها باید کاملاً صاف باشد.

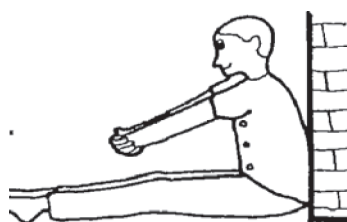


- سپس دست ها را صاف بلند کند و آن ها را بالای سر خود به دیوار بزند.



- بعد دست ها را به حالت اول برگرداند. این تمرین باید ده بار تکرار شود.

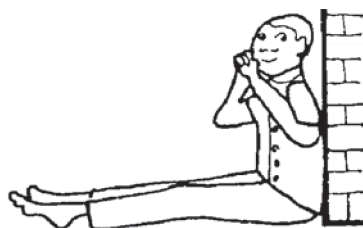
فرد می تواند این تمرین را در حالت خوابیده یا ایستاده نیز انجام دهد.



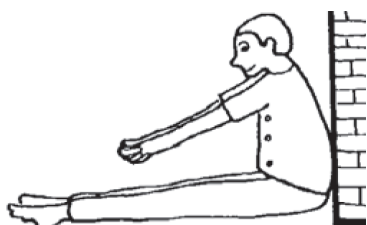
### تمرین شماره ۲

- دست ها را در یکدیگر قفل کند.



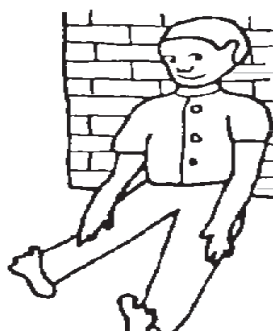


• بعد دست‌ها را به طرف دهان ببرد.

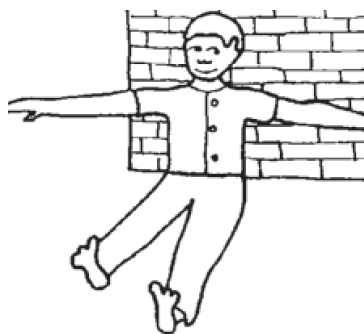


• در پایان دست‌ها را کاملاً به حالت اول برگرداند.  
این تمرین باید ده بار تکرار شود.

### تمرین شماره ۳



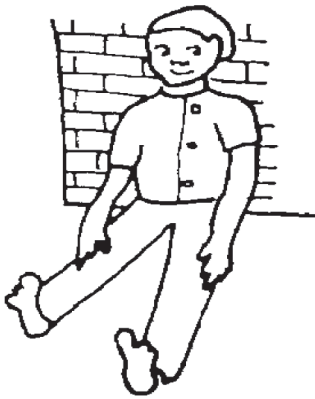
• دست‌ها را در کنار بدن قرار دهد.



• دست‌ها را در دو طرف بدن باز کند.



• دست‌ها را بالا ببرد و دیوار پشت سر را لمس کند.



• پس از آن دست ها را پایین بیاورد و به حالت اول برگرداند.

این تمرین باید ده بار تکرار شود.



تمرین شماره ۴

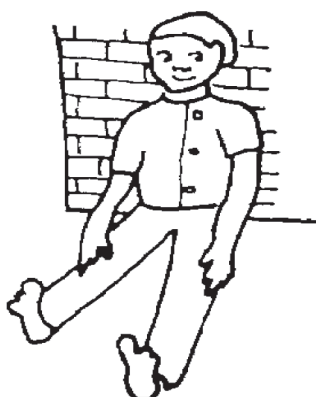
• دست ها را در کنار بدن قرار دهد.



• سپس دست ها را در پشت کمر خود قرار دهد.



• بعد دست ها را در پشت گردن قرار دهد.



• پس از آن دست ها را به حالت اول در کنار بدن قرار دهد.

این تمرین باید ده بار تکرار شود.

این تمرین‌ها باعث می‌شود عضلات دست‌ها قوی‌تر شده و فرد کارهای روزانه را با راحتی بیشتری انجام دهد.

### ۳- تمرین برای فردی که مچ و انگشتان دست‌هایش بسیار ضعیف، خشک یا دردناک است

اگر کف دست‌های فرد بسیار ضعیف، خشک و یا دردناک است، تمرین‌های زیر را به او یاد بدهید.



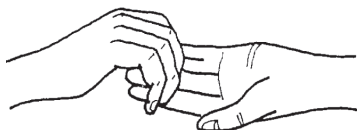
• روی چهارپایه ای بنشینید و دست‌هایش را روی زانو یا میز بگذارد.



• پشت یک دست را در کف دست دیگر قرار دهد.



• کف دست و یا انگشتان دست زیر را خم کند تا انگشتان دست دیگر خم شود.



• سپس انگشتان دست بالایی را به کمک دست دیگر صاف بکشد.

این تمرین باید ده بار تکرار شود.

بعد این تمرین را ده بار با دست دیگر که بالا قرار می‌گیرد، انجام دهد.

اگر این تمرین در آب ولرم انجام شود، فرد درد کمتری احساس می‌کند.

اگر این تمرین‌ها را انجام ندهید، انگشتان خشک می‌شوند و دست به آسانی باز و بسته نمی‌شوند. اگر انگشتان هیچ حرکتی ندارند، حتماً با توان یار محلی مشورت نمایید.

#### ۴-تمرین برای فردی که میچ و انگشتان دست هایش ضعیف، خشکی و درد کمتری دارد

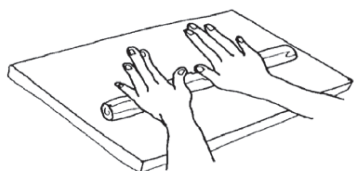
اگر فرد در ناحیه میچ و انگشتان دست هایش ضعیف، خشکی و یا درد زیادی ندارد، باید تمرین های زیر را انجام بدهد.

##### تمرین شماره ۱

برای این تمرین ها به قطعه ای چوب یا هر چیز مشابه دیگری نیاز دارید. می توانید آن را از شاخه محکم درختی بسازید و فرد با استفاده از آن تمرین های زیر را انجام دهد:



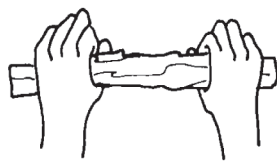
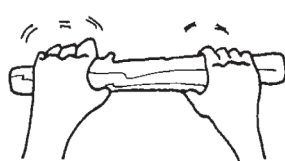
- چوب را از دستی به دست دیگر بدهد. این کار را با سرعت هر چه بیشتری انجام دهد.



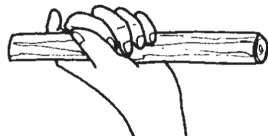
- قطعه چوب را روی صفحه صافی بگذارد و آن را با فشار کف دست ها روی صفحه صاف بچرخاند.



- با هر دو دست چوب را نگهدارد و با حرکت دادن میچ دست، آن را بالا و پایین کند.



- قطعه چوب را با هر دو دست محکم فشار دهد و سپس دست ها را شل کند و باز دوباره محکم بگیرد.



- قطعه چوب را با یک دست بگیرد و آن را به دو طرف بچرخاند.

هر تمرین باید ده بار تکرار شود.

## تمرین شماره ۲



برای انجام این تمرین به توپی احتیاج دارید. توپ را می‌توانید با قطعاتی از پارچه یا لاستیک بسازید. به جای توپ می‌توانید از چیزهای مشابه استفاده کنید.

این تمرین‌ها را به فرد یاد بدهید.

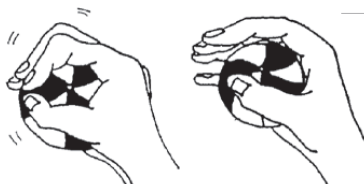
هر تمرین باید ده بار تکرار شود.



- توپ را به شکل‌های مختلف، بلند، کوتاه و به طرفین او پرتاب کنید. فرد باید توپ را بگیرد و به همان شکل به سوی شما پرتاب کند.



- به فرد یاد بدهید توپ را به هوا پرتاب کند و دوباره بگیرد.



- در حالی که توپ را در پنجه دست هایش گرفته است آن را محکم فشار داده و بعد شل کند.



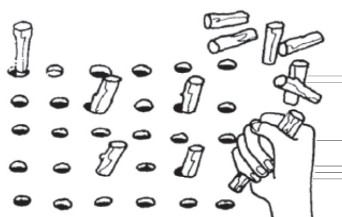
- با توپ می‌توان کارهای دیگری هم مثل دست به دست کردن توپ انجام داد.

## تمرین شماره ۳

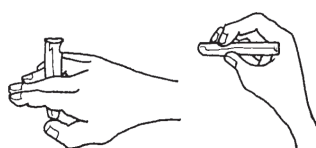
برای این تمرین به قطعه چوب‌های کوچک یا هر چیز مشابه دیگری نیاز است. فرد باید این تمرین را به نوبت با هر دو دست انجام دهد.



- او باید برای استفاده از چوب های کوچک، در زمین سوراخ هایی به وجود آورد.  
پهنای سوراخ ها باید به اندازه پهنای چوب ها باشد تا صاف در آن قرار گیرد.



- بعد چوب ها را برمی دارد و در سوراخ ها جای می دهد.
- حالا باید با جابه جایی چوب ها روی زمین، شکل های گوناگونی درست کند.



- ممکن است به جای گرفتن چوب ها با دست، آن ها را در بین انگشتان نگه دارد و سپس چوب ها را در میان نوک انگشتان و شست قرار دهد.

#### تمرین شماره ۴



- برای این تمرین به چهل عدد لوبیا یا هر چیز مشابه دیگر در یک کاسه نیاز است.



- فرد باید به ترتیب با هر یک از انگشت هایش تمرین زیر را انجام دهد.



- او باید لوبیایی را با انگشت شست و سبابه یک دست بلند کند و در دست دیگر بگذارد و بدین ترتیب ده لوبیا را جا به جا کند.



- بعد لوبیا را بین انگشت شست و انگشت میانی بلند کند و در دست دیگر بگذارد.  
بدین ترتیب ده بار هم لوبیا را جا به جا کند.



- این بار باید ده لوبیا را با انگشت شست و انگشت بعد از میانی جا به جا کند.



- ده لوبیای آخر را هم با استفاده از شست و انگشت کوچک حرکت دهد.

به جای لوبیا می‌توانید از هسته میوه، چوب کبریت یا سنگ‌های کوچک استفاده کنید.

این چهار تمرین باعث می‌شوند فرد به راحتی از انگشتان و دست‌هایش برای کارهای شخصی نظیر بستن دکمه، مطالعه و نوشتن مطلب استفاده کند و از زندگی خود لذت ببرد.

#### تمرین شماره ۵

- به فرد یاد بدهید تا آنجا که ممکن است از هر دو دست در کارهای روزانه از قبیل خوردن، شستشو و لباس پوشیدن استفاده کند.



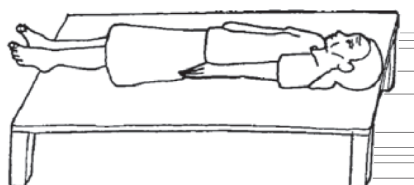
## تمرین های مربوط به پاها

تمرین های مربوط به پاها را می توان در حالت های گوناگون انجام داد. فرد می تواند تمرین ها را صبح، در حالی که دراز کشیده است و در طول روز در حالت نشسته یا ایستاده انجام دهد.

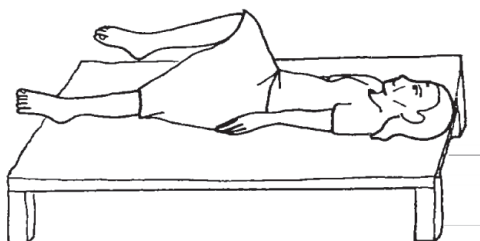
### ۱- تمرین برای فردی که در ناحیه مفصل سر ران و زانو، ضعف، خشکی و یا درد دارد.

اگر فرد در ناحیه سر ران و زانوها ضعف، خشکی یا درد دارد، تمرین های زیر را به او آموزش دهید:

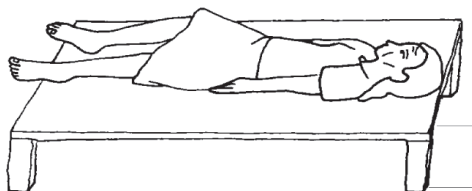
#### تمرین شماره ۱



• ابتدا به پشت بر روی زمین یا تختی که محکم است دراز بکشد.

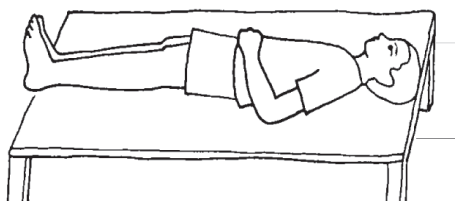


• یک پایش را از ناحیه زانو تا حد امکان خم کند.



• سپس زانو را به آرامی پایین بیاورد و صاف کند.

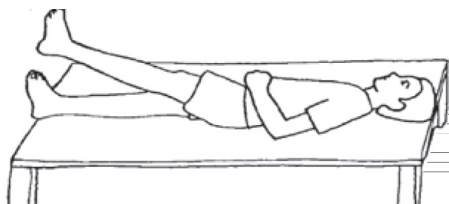
این تمرین را با هر پا ده بار تکرار کند.



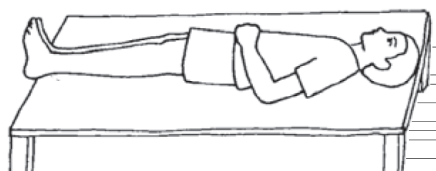
#### تمرین شماره ۲

• فرد به پشت با زانوهای کاملاً صاف دراز بکشد.





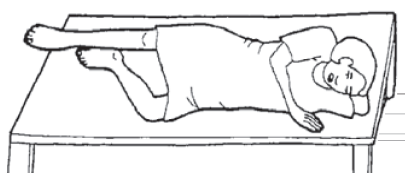
• پا را با زانوی کاملاً صاف به آرامی تا حد امکان بلند کند.



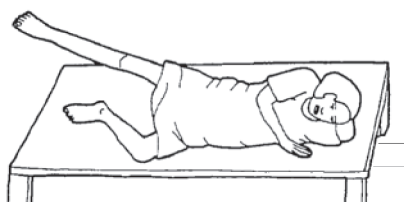
• سپس پا را به آرامی پایین بیاورد و روی زمین یا تخت بگذارد.

این تمرین را با هر پا ده بار تکرار کند.

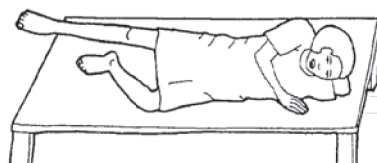
### تمرین شماره ۳



• فرد به پهلو دراز بکشد. پای زیرین را از زانو خم کند و پای بالا را کاملاً صاف نگهدارد.



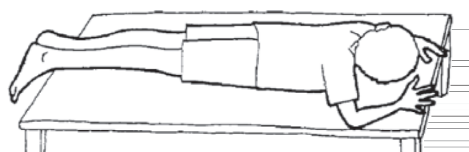
• سپس پای بالا را تا حد امکان بلند کند.



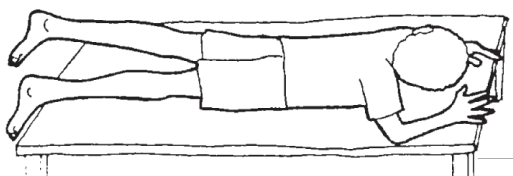
• بعد پا را به آرامی روی زمین یا تخت برگرداند.

این تمرین را با هر پا ده بار تکرار کند.

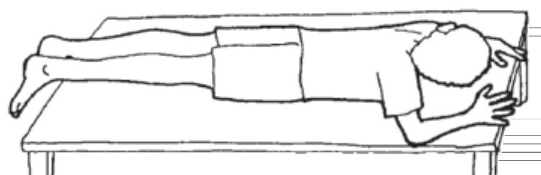
### تمرین شماره ۴



• فرد بر روی شکم دراز بکشد و هر دو پا را صاف نگهدارد.



• یک پا را در حالی که زانو کاملاً صاف است بلند کند.

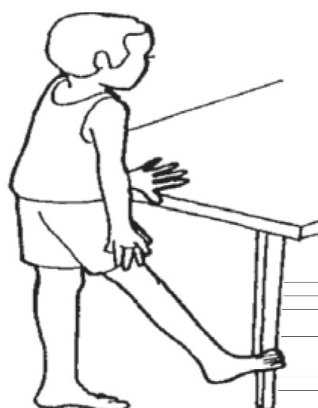


• سپس به آرامی پا را روی زمین یا تخت بگذارد.

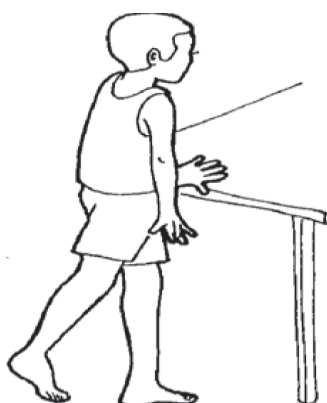
این تمرین را با هر پا ده بار تکرار کند.

### تمرین شماره ۵

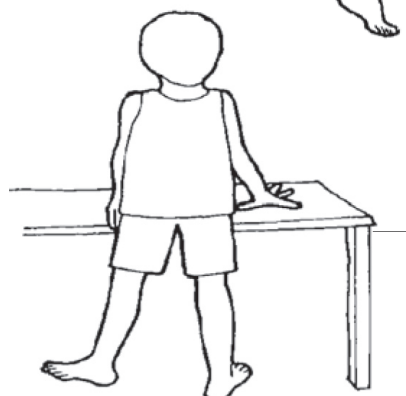
به فرد یاد بدهید فعالیت های زیر را در طول روز انجام دهد:



• به صندلی، میز یا دیوار تکیه داده و بایستد.



• یک پا را ده بار به طرف جلو و عقب حرکت دهد. در این تمرین فقط پا حرکت می کند و بدن نباید به طرف جلو یا عقب خم شود.



• سپس پا را از پهلو ده بار به طرف بیرون حرکت دهد. فرد نباید بدنش را به طرف پهلو خم کند.

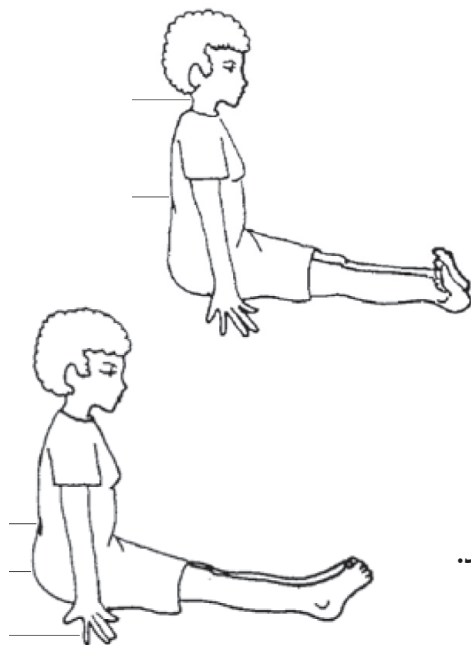
تمرین ها باید با پای دیگر نیز تکرار شود.

انجام این پنج تمرین توانایی حرکت کردن را بیش تر می کند و فرد مثلاً در پیاده روی زود خسته نمی شود و هم چنین مانع از زمین خوردن وی می گردد.

## ۲-تمرین برای فردی که در ناحیه مچ و کف پا ضعف، خشکی یا درد دارد.

اگر فرد در ناحیه کف پا ضعف، خشکی یا درد دارد، تمرین های زیر را به او آموزش دهید.

### تمرین شماره ۱



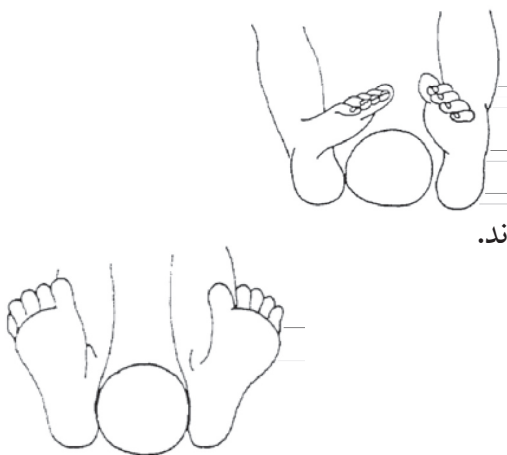
• فرد با پاهای کاملاً صاف بنشیند.

• در حالی که زانوها کاملاً صاف است، مچ پاها را تا حد امکان به طرف بدن بالا بکشد.

• سپس هر دو پا را تا حد امکان به طرف پایین از بدن دور کند.

این تمرین را ده بار تکرار کند.

### تمرین شماره ۲



• فرد با پاهای کاملاً صاف بنشیند.

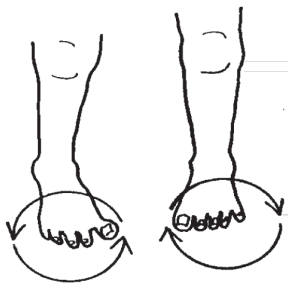
• کف پاها را به یکدیگر نزدیک کند.

می تواند پاها را دور یک توپ یا گلوله پارچه ای بچرخاند.

• سپس کف پاها را از یکدیگر دور کند.

این تمرین را ده بار تکرار کند.

## تمرین شماره ۳



- فرد با پاهای کاملاً صاف بنشیند.
  - پاها را به صورت دایره ای حرکت دهد.
- این حرکت دایره وار را ده بار در جهت عقربه ساعت و ده بار در جهت مخالف آن انجام دهد.

## پیشنهاد هایی برای لذت بخش نمودن اقدامات توانبخشی (به ویژه در کودکان)

بازی بهترین راه آموزش کودکان است. پس سعی کنید همه فعالیت ها را در حد امکان به بازی و تفریح تبدیل کنید. فعالیت های بازی گونه باید مناسب سن فرد باشند. اگر فرد هر فعالیت را به خوبی انجام داد او را تشویق کنید و اگر آن کار را اشتباه انجام داد او را تنبیه نکنید و فریاد نکشید.



در شکل مقابل یک پیشنهاد برای تفریحی نمودن تمرین ارایه می شود. فکر کنید چگونه سایر تمرین ها و فعالیت ها را می توانید برای او لذت بخش نمایید. مثال، برای کودکی که دست های ضعیفی دارد بازی با توپ مناسب است.

## نتیجه

۱- اگر مفصل دست ها یا پاهای فرد، ضعیف، خشک یا دردناک است،

آیا هر روز تمرین های لازم را انجام می دهد؟ ☐ آری ☐ خیر

۲- اگر تمرین ها را انجام می دهد آیا ضعف، خشکی یا درد او کم تر شده است؟ ☐ آری ☐ خیر

اگر پاسخ شما به پرسش ۱ "خیر" است، کتابچه آموزشی را دوباره بخوانید و شیوه انجام تمرین ها را به فرد یاد بدهید.

اگر پاسخ شما به پرسش شماره ۱ "آری" و به پرسش شماره ۲ "خیر" است، شاید به یکی از دلایل زیر باشد:

- تمرین ها را درست انجام نداده است.
  - تمرین ها را به مدت طولانی یا به طور مداوم انجام نداده است.
  - ممکن است فکر کنید تمرین ها برای فرد مفید نبوده است. در این صورت با توان یار محلی مشورت کنید.
- اگر پاسخ شما به پرسش ۱ و ۲ "آری" است کارتان را به خوبی انجام داده اید. تمرین ها را همچنان ادامه دهید.